MEMORIA PROYECTO

"EMPATÍZATE"

CEIP FUENTE DE LA VILLA

Nuestro proyecto **"EMPATÍZATE"** nace de la puesta en práctica de un programa llevado a cabo en la Comunidad de Madrid denominado "En sus Zapatos". Está basado en la Alfabetización Emocional y va dirigido a todos los miembros de la comunidad educativa, que promueve la empatía activa, la gestión positiva de las emociones y la resolución pacífica de los conflictos. Todo ello a través de una metodología lúdica y basada en el "Teatro de conciencia" que ayuda a visibilizar las emociones mediante la escenificación de las mismas.

PALABRAS CLAVE: alfabetización emocional, empatía activa, gestión positiva de las emociones, prevención y resolución pacífica de conflictos y "Teatro de Conciencia".

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Según un informe de la Unesco publicado en enero del 2019, "El acoso escolar es un problema que afecta a uno de cada tres estudiantes en todo el mundo".

A su vez, un estudio realizado conjuntamente en las Universidades de Córdoba y Sevilla, demuestran cómo disponer de competencias de inteligencia emocional protege al alumnado frente al acoso escolar, ya que son capaces de gestionar mejor sus propios sentimientos y empatizar con los de los demás; además de dotarles de un mayor número de recursos para manejar situaciones conflictivas o pedir ayuda ante aquellas situaciones de violencia que son difíciles de controlar.

Según Bisquerra (2003) la inteligencia emocional: "Es aquel tipo de inteligencia que favorece el desarrollo integral de la persona y le capacita para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana". Una adecuada educación emocional ayuda a adquirir la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, y validar y valorar su existencia e importancia; lo que nos va a permitir pasar a una adecuada autorregulación de las mismas.

Una forma adecuada de desarrollar esta inteligencia emocional es a través de la puesta en práctica de programas de educación emocional, para lo que es crucial una adecuada formación del profesorado en esta materia.

Para dar respuesta a la necesidad urgente de aprender a convivir en los centros escolares y en nuestras sociedad, y con vistas a un mejor cumplimiento del Decreto 15/2007 del 19 de Abril, por el que se establece el marco regulador de la Convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid, en nuestro centro educativo hemos puesto en marcha nuestro proyecto, basado en favorecer una adecuada educación emocional que fomente: el conocimiento de uno mismo, la empatía activa, y las habilidades sociales que permitan una resolución positiva de los conflictos.

ETAPAS EDUCATIVAS QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO

Tal y como está planteado el programa "En sus Zapatos", es más apropiado para llevar a cabo en cursos superiores (4º, 5º y 6º de primaria). Por eso en nuestro centro lo estamos poniendo en práctica en dichos cursos, pero en el resto de cursos de Educación Primaria y en la etapa de Educación Infantil, se están empleando las estrategias facilitadas en el seminario para favorecer una correcta alfabetización emocional.

ÁREAS CURRICULARES O DEPARTAMENTOS QUE COLABORAN EN EL PROYECTO

Con los alumnos de primaria, las sesiones se están desarrollando de forma globalizada. Es decir, aprovechando las sesiones de Religión y Alternativa, de Música y de Educación Física (de tal forma que actúan conjuntamente ambas maestras, tutora y especialista).

COMPETENCIAS BÁSICAS QUE PRETENDE DESARROLLAR EL PROYECTO

Tomando como referencia la actual legislación educativa, (**Ley Orgánica 8/2013**, *del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa* y el actual **Decreto 89/2014**, *del 24 de julio, del consejo de gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid, el currículo de la Educación Primaria*, las principales competencias básicas que se desarrollan con la puesta en práctica de nuestro proyecto son:

- Comunicación lingüística: entendida como "el resultado de la acción comunicativa dentro de prácticas sociales determinadas, en las cuales el individuo actúa con otros interlocutores y a través de textos en múltiples modalidades, formatos y soportes". Nuestro proyecto a través de la dinámica del "*Teatro de conciencia*" (pequeñas dramatizaciones de situaciones improvisadas y que surgen del grupo aula), favorece aspectos que mejoran: la improvisación, el saber expresarse de forma oral en diferentes situaciones de comunicación, escuchar con interés y atención adaptando y controlando su respuesta a los requisitos de la situación. A su vez, proporciona estrategias como: reconocer el diálogo como herramienta principal para la convivencia, superar las dificultades y resolver conflictos que surgen en el acto comunicativo, tener interés por la interacción con los demás, ser conscientes de la repercusión del lenguaje utilizado en otras personas, y estrategias sociafectivas para comunicarse eficazmente.

Por otro lado, "la competencia en comunicación lingüística es también un instrumento fundamental para la socialización y el aprovechamiento de la experiencia educativa, por ser una vía privilegiada de acceso al conocimiento dentro y fuera de la escuela".

De ahí que se trabaje mucho la adquisición de determinadas habilidades sociales. Por lo que al mismo tiempo, se está trabajando:

- La competencia social y cívica que implica la capacidad para interactuar con otras personas y grupos, conforme a unas normas basadas en el respeto mutuo, y manifestando interés por resolver los problemas que afecten al entorno escolar y a la comunidad. Se relaciona con el bienestar personal y colectivo.

- La competencia en conciencia y expresiones culturales, implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos. Comprende la concreción de la cultura en diferentes autores y obras, así como en diferentes géneros y estilos (entre ellos el teatro, eje sobre el que gira nuestro proyecto).

Puesto que las competencias claves se contemplan como conocimiento en la práctica, adquirido a través de prácticas sociales, no podemos olvidar la vinculación de nuestro proyecto con la:

- Competencia para Aprender a Aprender, ya que es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos. Supone la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje, haciéndolo autónomo y más eficaz.

BENEFICIARIOS: NÚMERO DE ALUMNOS Y PROFESORADO PARTICIPANTE

En el programa están participando un total de 54 alumnos y 13 profesores.

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	NIF	FUNCIONES/ TUTORÍA	CENTRO
1	Mª Emilia Merlo Nombela	7485056-M	TUTORA INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
2	Gema Villar Verdugo	50984381-M	TUTORA INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
3	Alicia De Lucas Fernández	53107237-F	APOYO INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
4	Rebeca Del Castillo Martín	50560865-B	AL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
5	Isabel Guerra Aguirre	52964884-R	PROFESORA DE MÚSICA	CEIP FUENTE DE LA VILLA
6	Elena Fuentes Cañadas	71220728-D	PROFESORA DE AULA TGD	CEIP FUENTE DE LA VILLA
7	Mª Carmen Casamayor Torres	46891096-F	TUTORA INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
8	Olga Bodas Guerra	51079174-S	TUTORA INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
9	Esther Rodríguez Guijarro	52107852-H	PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA	CEIP FUENTE DE LA VILLA
10	Vanesa Guerra Bueno	02269353-N	TUTORA 4º PRIMARIA	CEIP FUENTE DE LA VILLA
11	Mª Amparo García Mena	52538908-P	TUTORA INFANTIL	CEIP FUENTE DE LA VILLA
12	María Rosario García-Quilón Fernández	46863093-H	PROFESORA DE RELIGIÓN	CEIP FUENTE DE LA VILLA
13	Guadalupe Trinidad Matamoros	13129581-P	TUTORA 6º PRIMARIA	CEIP FUENTE DE LA VILLA

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Para garantizar que nuestro proyecto de respuesta a la necesidad social anteriormente planteada, nos hemos propuesto una serie de objetivos que queremos alcanzar, entre los que se encuentran:

1. **Facilitar e identificar recursos para el propio proceso de alfabetización emocional de docentes, familias y personal no docente**. Recursos en:
   - Gestión de las emociones
   - Empatía Activa
   - Resolución Positiva del Conflicto

2. **Incrementar los recursos educativos necesarios para alfabetizar emocionalmente a los menores/alumnado.** Recursos en:
   - Gestión de las emociones
   - Empatía Activa
   - Resolución Positiva del Conflicto

3. **Conocer la metodología de En Sus Zapatos para implementarla en las aulas de 4º, 5º y 6º de primaria y/o 1º de la ESO**.
4. **Mejorar la convivencia escolar aplicando medidas desde la educación emocional**

3. CONTENIDOS DEL PROYECTO

Estos objetivos que acabamos de presentar, se concretan en una serie de contenidos a trabajar, como son:

□ GESTIÓN DE EMOCIONES

- La Inteligencia Emocional y sus competencias
- Las dimensiones del ser humano
- La educación emocional
- El binomio cuerpo-emoción
- El binomio emoción-pensamiento
- Las emociones
- Identificar las emociones
- Gestión de las emociones
- Técnicas de respiración consciente
- Técnicas de auto regulación emocional
- Reconocimiento de las emociones en el propio cuerpo
- Aceptación de posibilidades y limitaciones
- Respiración consciente

- **EMPATÍA ACTIVA**
  - La mirada compasiva
  - La empatía y la compasión
  - Empatía activa
  - Escucha empática y activa
  - La comunicación no verbal

- **LA RESOLUCIÓN POSITIVA DE CONFLICTO**
  - Comunicación asertiva
  - Pautas para resolver positivamente los conflictos
  - Pautas para mediar en conflictos
  - Práctica restaurativa versus castigo punitivo
  - Perdón de verdad versus perdón de mentira

- **APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE EN SUS ZAPATOS EN LAS AULAS**
  - El método de Teatro de Conciencia para representar emociones
  - Facilitar en un aula En Sus Zapatos
  - Las seis sesiones de En Sus Zapatos para el aula

4. ACCIONES DEL PROYECTO

METODOLOGÍA

El proyecto consta de dos partes:

- Una parte destinada a la **formación del profesorado**, mediante la realización de un seminario de 36 horas, de las cuales, 12 horas son dirigidas por una ponente y las otras 24 horas que restan, son realizadas de forma grupal, sin la ponente.

  Este seminario se está realizando los jueves de 14:00 a 17:00 horas en el centro.

  En todas las sesiones con facilitadora se han combinado los aprendizajes teóricos con la experiencia de diferentes dinámicas de juego, de reflexión individual y colectiva y las dinámicas teatrales. Estas se han llevado a cabo según la metodología propia del programa "**En Sus Zapatos**": el "Teatro de Conciencia".

A través del Teatro de Conciencia se escenifica el interior de las personas mostrando los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional. De este modo, los espectadores son testigos de la transformación de los personajes y del manejo de sus emociones.

(El ponente/facilitador ha sido acreditado por el programa ESZ y la Asociación Teatro de Conciencia y asignado por el CTIF de referencia).

En las sesiones de grupo reunido, que no cuentan con ponente, hemos desarrollado una metodología práctica a partir de los conceptos aportados en las ponencias y las tareas demandadas, siguiendo en todo momento la guía de ESZ. Se han realizado ejercicios teatrales que después se comparten en las clases presenciales, así como lecturas y visualizaciones de vídeos que conllevan reflexiones en grupo.

Las 24 horas de sesiones de grupo estarán pautadas con una guía específica que complementa el trabajo realizado durante las sesiones con ponente.

Por último, añadir que **recogeremos en el plan de convivencia del centro, los aprendizajes que contribuyan a su mejora**.

- Una segunda **parte práctica**, destinada por un lado a poner en práctica con los alumnos de cuarto y sexto las dinámicas trabajadas en el seminario con sus alumnos.

  Y por el otro, a formar a familias y personal no docente del centro.

  Esta formación se lleva a cabo durante 6 sesiones (un total de 6 horas).

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DEL PROYECTO

Las fases en las que se han desarrollado las partes del proyecto planteadas anteriormente son

Sesión	Fecha	Contenidos
1	14/11/19	• Constitución del seminario • Evaluación Pre- programa • Actividad planificada (1 hora) • Ponencia 1 (2 horas)
2	21/11/19	• Realización de actividades recomendadas por el ponente relacionadas con lo impartido en la ponencia 1 (1 hora) • Ponencia 2 (2 horas)
3	28/11/19	• Realización de actividades planificadas para el trabajo en grupo (3 horas)
4	5/12/19	• Realización de actividades recomendadas por el ponente relacionadas con lo impartido en la ponencia 2 (1 hora) • Ponencia 3 (2 horas)

5	12/12/19	• Realización de actividades recomendadas por el ponente relacionadas con lo impartido en la ponencia 3 (1 hora) • Ponencia 4 (2 horas)
6	16/1/20	• Realización de actividades relacionadas con la ponencia 4 y sobre el Manual de ESZ para el aula (3 horas)
7	23/1/20	• Ponencia 5 (3 horas)
8	13/2/20	• Realización de actividades planificadas para el trabajo en grupo (3 horas)
9	5/3/20	• Realización de actividades planificadas para el trabajo en grupo (3 horas)
10	26/3/20	• Realización de actividades planificadas para el trabajo en grupo (3 horas)
11	16/4/20	• Realización de actividades planificadas para el trabajo en grupo (3 horas)
12	7/5/20	• Realización de actividades de cierre y evaluación (2 hora) • Ponencia 6 de evaluación y cierre (1 hora)

RECURSOS EMPLEADOS

Los recursos que hemos empleado han sido:

PERSONALES: maestros participantes, facilitadora (Yolanda Eugenia Sánchez Díaz), alumnos/as de 4º y 6º de primaria y familias y personal no docente que han participado en la formación.

MATERIALES:

- ✓ Dossieres individuales aportados por la facilitadora del seminario.
- ✓ Manual para implementar el programa "***En Sus Zapatos***" en las aulas
- ✓ Guía ESZ, con ejercicios y lecturas para las sesiones sin ponente.
- ✓ Material audiovisual del centro.
- ✓ Atrezzo para emplear en las representaciones teatrales: máscaras que representan las diferentes emociones y capas. (Aportado por la facilitadora del seminario)
- ✓ Pósters informativos.
- ✓ Formularios de evaluaciones propias y evaluaciones a los alumnos (antes y después)

DESARROLLO DEL PROYECTO "EMPATIZATE"

SEMINARIO "EN SUS ZAPATOS"

Las sesiones del seminario desarrolladas con la facilitadora han tenido una estructura fija que hemos respetado y seguido en las sesiones grupales en las que ella no ha estado presente (pero si disponible para orientarnos y resolvernos cualquier duda o dificultad que nos surgiera).

La secuencia de actividades que conforman esta estructura son:

- **Círculo de expresión y confianza**
  Es el llamado "círculo bonito" que facilita la creación de un espacio de expresión y de confianza donde se comparten los sentires, preocupaciones, alegrías... del grupo. Donde además cada día se recuerda la sesión anterior y se introducen los nuevos aprendizajes.
  La finalidad de este espacio creado es la de fomentar la confianza en el grupo, y en la expresión de lo que se siente. Para ello se crea un diálogo partiendo de preguntas como: ¿Cómo os sentís hoy?, ¿Cómo ha ido la semana?, ¿Qué emociones habéis sentido esta semana?, ¿Cómo las habéis expresado?...

- **Calentamiento y conexión con el cuerpo**
  Manteniendo el "círculo bonito", pero ahora de pie, esta dinámica permite a los participantes sentir y tomar conciencia del cuerpo. Para ello se realiza:

  - "Un despertar del cuerpo": para concienciar que es el principal receptor de emociones y portador de acciones por lo que hay que tenerlo siempre despierto. Y finalizar limpiándolo (de forma simbólica) de todo aquello que nos provoca malestar

  - "Respiración profunda soltando la cara y el cuerpo": gesticulando y respirando profundamente para ir eliminando la tensión del cuerpo.

  - "Masajito con mensajito": para cerrar el "círculo bonito" los integrantes se masajearán unos a otros susurrándose mensajes positivos de confianza y gratitud.

- **Respiración consciente y conexión con el corazón**
  Ahora es el momento de conectar con el corazón; para ello se mantendrá el círculo bonito y se llevará a a cabo una práctica de respiración que lleve a la calma y a la conexión con uno mismo.

Explicación en acción

Este momento está destinado para explicar los aprendizajes que se tratarán en la sesión para que luego puedan aplicarse en las obras del Teatro de Conciencia.

Preparación de las obras del Teatro de Conciencia

Donde se lleva a la práctica todo lo aprendido mediante la creación de una obra de teatro que se expone al resto de participantes en la última parte de la sesión.

Se crean agrupamientos, que irán variando, de 4-6 personas y se semiimprovisarán obras acordadas entre ellas, (no llevan guión).

Para ello, se tendrán que escoger personajes que lleven un nombre diferente al suyo propio, escoger situaciones que pueden ser reales o no, y representar cómo se actúa en ellas, para lo que se ayudan del atrezzo facilitado (capas y máscaras.

Además, cada obra, debe tener dos finales preparados, previamente. Uno en el que se represente cómo hemos actuado para resolver la situación (sea o no la "mejor manera" y otro en el que se refleje la "mejor opción" para resolverla.

Representación y comentarios de las obras de teatro

En el aula se crea un espacio destinado para el escenario y un espacio para el público. En la representación existen tres figuras importantes: los actores, el público y un moderador que está visible en el escenario y guiará una reflexión posterior sobre lo representado.

Previo a la representación, los "actores" reciben unas recomendaciones relativas a la forma de proyectar la voz, de colocarse en el "escenario", cómo superar el miedo o la vergüenza que nos pueda producir la situación....

Una vez finalizada la representación, el moderador realiza unas breves cuestiones al público que ayuden a analizar lo que ha ocurrido y a relacionarlo con situaciones cotidianas. Todo esto ayuda a remarcar los conceptos clave de los aprendizajes de la sesión.

Círculo de la amistad

El espacio de Empatía Activa abierto al inicio de la sesión, es importante cerrarlo al terminarla, por ello es imprescindible realizar el círculo de la amistad al cerrarla.

Para ello, nos pondremos en el "círculo bonito" de pie y de la mano, y moviéndolas todos al mismo ritmo hacia delante y hacia atrás, cada uno de forma libre y en el orden que quiera, dice una palabra que exprese y sintetice lo que se ha compartido en la sesión. De todas las palabras dichas, se escogerá una y se gritará entre todos los participantes al unísono mientras se levantan las manos hacia el cielo después de contar tres: ¡¡¡EMPATÍZATE!!!!!

Una vez desarrollada la estructura fija de cada sesión, detallamos algunas, bibliografía relativa a las lecturas y dinámicas llevadas a cabo en las sesiones del seminario de maestros:

DINÁMICAS

- **Presentarnos con las vocales de nuestro nombre**

  Es una práctica basada en la euritmia, como se conoce al hecho de moverse de modo armonioso y buscando la belleza. Este movimiento sirve para expresar los estados de ánimo y por ello, se transforma en un medio de comunicación. (Introducido por R. Steiner)

  Para ello, estando en el "círculo bonito" se realizan las presentaciones del nombre gesticulando cada vocal con un movimiento concreto. Luego el resto de participantes lo repiten en modo acogida y bienvenida.

- **Presentación de las emociones básicas**

  Con ayuda de las máscaras, se representará cómo nos sentimos con cada emoción: alegría, tristeza, miedo y enfado. También se realizará esta expresión de forma gráfica por equipos.

- **Técnica del árbol**

  Un ejercicio de respiración consciente que nos ayuda a detenernos ante una situación de "secuestro emocional"; parar, respirar y relajarnos, para abordar de nuevo la situación, habiéndole ganado la batalla al dolor emocional.

- **Técnica del semáforo**

  En la que se compara nuestra actuación con las luces de un semáforo ante un secuestro emocional:

  - Paro, me tranquilizo (técnica del árbol) y pienso antes de actuar
  - Se piensan soluciones y sus posibles consecuencias
  - Sigo adelante poniendo en práctica la mejor solución

LECTURAS

- "La canción de los hombres" . Tolba Phanem.
- "Crecimiento emocional" . Artículo de Anna Carpena.
- "La diferencia está en el cuatro segundos". Artículo de Gabriel de Oro (El país semanal, 10 de junio 2016.
- "Convertir un pensamiento negativo en uno positivo". Alejando Tovar (El País, 26 de abril 2017)
- "El cerebro puede ser entrenado en la compasión". Universidad de Madison Wisconsin. (22 de mayo 2013)
- "De todos los tipos de inteligencia, la más elevada es también la más sorprendente: la compasión" Valeria Hiraldo. Salud y Psicología (17 junio 2017)

- "Emociones y procesos educativos: los estilos educativos y las emociones". Josefina Sala y Lourdes Marzo.
- "Hacia una pedagogía restaurativa: superación del modelo punitivo en el ámbito escolar" Revista de la Mediación 2015, vol.8, No.1, pp. 36-49.

PARTE PRÁCTICA CON ALUMNOS

El desarrollo de las sesiones con los alumnos ha seguido la misma estructura que las nuestras realizadas durante el seminario.

Tanto en la segunda, tercera como en la quinta sesión durante el "círculo bonito", a raíz de las preguntas "¿cómo nos sentimos?, ¿cómo nos hemos sentido durante la semana?... han surgido unos coloquios sobre varios conflictos personales que debida su repercusión para el grupo ha sido importante dedicar un tiempo para trabajarlos.

PARTE PRÁCTICA CON FAMILIAS

Al igual que con las sesiones de alumnos, la parte práctica con las familias ha seguido la misma estructura planteada anteriormente.

El desarrollo de estas sesiones ha sido muy positivo, contando con un total de 20 personas entre familias (17), maestros (2) y personal no docente (1).

La 1ª sesión ha estado destinada en primer lugar a realizar un pretest sobre emociones y a continuación a identificar las 4 emociones más básicas y familiarizarse con el "secuestro emocional" y la segunda, a cómo gestionar estas emociones.

La tercera sesión ha quedado postpuesta para el 20 de abril.

En ambas sesiones florecieron muchas emociones personales y compartieron resultados de la puesta en práctica de los aprendizajes adquiridos.

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación se ha llevado a cabo siguiendo los siguientes métodos de evaluación:

- ☐ Realizando una observación directa de la realización satisfactoria de las actividades propuestas por el ponente.
- ☐ Rellenando cuestionarios de evaluación de resultados de impacto del programa en docentes, familias, personal no docente y alumnado.
- ☐ Rellenando cuestionario de evaluación del seminario, incluidas las ponencias, a realizar por los participantes en el aula virtual.
- ☐ Recogiendo impresiones e información sobre las prácticas con alumnos en un diario personal de los tutores.
- ☐ Y analizando las actas de las sesiones realizadas.

5.RESULTADOS DEL PROYECTO

Antes de pasar a analizar cuáles han sido los resultados recogidos de la puesta en práctica de nuestro proyecto, deberíamos aclarar que a día de hoy, no se ha podido completar su desarrollo por causas ajenas al centro.

Las medidas preventivas y las recomendaciones de salud propuestas por la Comunidad de Madrid, (a raíz del Covid-19) entre las que se encuentran la suspensión provisional de las clases lectivas y el cierre de los centros escolares, han repercutido en el desarrollo del proyecto, ya que hemos tenido que postponer la última sesión de trabajo con las familias y alumnos, hasta que estas medidas finalicen.

Por otro lado, las tres sesiones dedicadas a la formación de los docentes, que faltan por realizarse, tal y como se puede observar en el cuadrante, se terminarán igualmente, cuando finalicen estas medidas.

No obstante, a fecha de hoy, podemos hacer un balance del proyecto en su triple vertiente: docentes, alumnos y padres.

RESULTADOS – SEMINARIO DE DOCENTES

La formación realizada hasta el momento, nos ha ayudado a ser más conscientes de la importancia del plano emocional del alumno y cómo influye en su bienestar personal, repercute en su rendimiento académico así como en la convivencia del día a día en el aula.

Y en cómo nuestra actuación como docentes, condiciona en numerosas ocasiones ese bienestar.

Nos ha aportado estrategias de autocontrol, que bien llevarlas a cabo requieren de mucho esfuerzo y constancia, pero por lo menos nos están ayudando a identificar momentos que hasta ahora pasábamos por alto, que requieren de su puesta en práctica y del resultado tan positivo que se obtiene. (Técnica del árbol, y del Semáforo). Estas estrategias nos están siendo de gran ayuda en los momentos difíciles y diferentes que estamos viviendo a día de hoy ante la situación de "reclusión" que estamos viviendo en nuestros hogares. El poder identificar y gestionar emociones que "nos secuestran" en ciertos momentos es muy útil en una convivencia intensa con nuestros propios familiares. Ponernos en "sus zapatos" nos da otra perspectiva que antes no teníamos.

Hemos aprendido la importancia de la EMPATÍA por parte de los docentes, intentando no juzgar los conflictos que ocurren o los comportamientos de los alumnos sin más, e intentar ver las causas que les llevan a ejecutarlos. En el caso de los conflictos, acompañarles y mediar ofreciéndoles nuestra ayuda y estrategias para que ellos sean los que encuentren una solución pactada. En primaria se ha valorado aún más la importancia y necesidad de la Tutoría, y el interesarse por saber cómo están los alumnos de forma más frecuente.

SESIONES CON LOS ALUMNOS

Tras poner en práctica el proyecto con los alumnos, podemos destacar como aspectos y resultados positivos:

- Que permite un seguimiento más individualizado de los acontecimientos que les suceden a los niños en su vida diaria tanto dentro como fuera del cole. A través de él, vemos cosas que habitualmente pasan desapercibidas y entender en qué momento está cada uno.
  Por ejemplo, muchas veces, un alumno comienza a sacar malas notas y pensamos que es por falta de estudio; no nos planteamos un problema de fondo que le está costando gestionar.

- En primaria, nos ha hecho valorar más la necesidad de ejercer de manera transversal (en todas las áreas del currículo) la función tutorial, orientada, entre otras muchas cosas, a conocer a nuestros alumnos e interesarnos de manera frecuente por sus emociones.

- Poniendo en práctica el proyecto, nos ha permitido a los tutores saber qué cosas preocupan a los alumnos, cuáles son importantes para cada uno de ellos y sobretodo nos está permitiendo saber si están gestionando bien sus emociones en su día a día y facilitarles estrategias para que poco a poco vayan enfrentándose a "aquellos monstruos" que les acechan diariamente.

- "Empatízate" permite guiarles a corto plazo en la resolución de conflictos dentro y fuera del ámbito escolar. Les proporciona muchas herramientas que van trasladando y extrapolando a los distintos ámbitos de su vida. Lo cual se ha visto reflejado en una mejora de la convivencia en el aula, ya que han sido capaces de detectar conflictos, y resolverlos, o exponerlos en la sesión semanal, para buscar ayuda, aprovechando el círculo bonito. Por ello, valoramos el hábito de la creación de un círculo de confianza con libertad de expresión y la respiración consciente como el eje vertebrador y punto fuerte del proyecto.

- Los niños esperan entusiasmados la sesión dedicada (a la semana) a trabajar el programa. Es muy motivador puesto que los alumnos no están acostumbrados a que haya momentos del día en los que ellos puedan expresar sus inquietudes, sus miedos, sus conflictos emocionales, etc.

Pero a su vez, se han detectado una serie de dificultades a la hora de poner en práctica el proyecto:

- En el curso de 4º de primaria, debido a la edad de los alumnos, ha resultado muy difícil que los niños "sean emoción" e intentar "capturar" a una persona para que ésta se apodere de ella. Los niños a esta edad son conscientes de qué emoción les atrapa (una vez trabajado), qué deben hacer para que esto no suceda…pero les es muy difícil ser la "emoción" en sí misma. (Lo cual es la base del Teatro de Conciencia).

- Por el contrario, esta dificultad no se ha visto a la hora de llevar a cabo las representaciones con los alumnos de 6º de primaria.

EL PROGRAMA CON LAS FAMILIAS

La valoración realizada, tanto por la facilitadora como por las familias, y la coordinadora del proyecto de las sesiones, ha sido muy positiva.

La participación ha sido numerosa en comparación con la puesta en práctica de este programa en otros centros de la comunidad, y la actitud y predisposición de las familias ha facilitado un clima de confianza y cercanía, que ha facilitado el desarrollo de las sesiones.

Este clima además ha ayudado a que se compartieran experiencias personales relacionadas con los aprendizajes adquiridos, y cómo en la mayoría de los casos estas experiencias se habían abordado con éxito.

Las familias están muy contentas con la oportunidad que les ofrece el centro de acudir a estas sesiones, y de poner en práctica las orientaciones aprendidas para mejorar la convivencia entre padres e hijos.

BY NC SA